VOL. 3, NR. 4, 2016
REVISTA DE TERAPII CREATIV-EXPRESIVE ŞI DEZVOLTARE PERSONALĂ UNIFICATOARE

Meditaţie creativ-dinamică pentru modelarea relaţiei de iubire

Lect. Univ. Dr. Ligiana PETRE[1]
Universitatea din Bucureşti, Institutul SPER

Psih. Jeanina CÎRSTOIU[2]



Figura 1. **Modele ale relaţiilor de cuplu realizate (din sârmă şi mărgele) de către participantele la workshopul „Diagnoza şi intervenţia psihoterapeutică în relaţia de cuplu prin tehnici creativ-expresive”, workshop susţinut de Ligiana Petre & Jeanina Cîrstoiu**.

[1] E-mail: ligianapetre@yahoo.com
[2] E-mail: ajnanina@yahoo.com

Te invit acum să priveşti materialele şi uneltele din faţa ta – unele cunoscute, altele necunoscute – sârmă, cleşti, mărgele de diferite forme şi culori, din diferite materiale… sunt unelte care par făcute să înşire mărgele sau, dimpotrivă, par instrumente de tortură… unele ştiu să alăture culori şi forme, altele să rupă, să taie, să închidă, să răsucească… priveşte-le şi afla ce îţi vine să faci cu ele … să le laşi deoparte sau să le cunoşti.

Astăzi, toate obiectele aflate în faţa ta te vor ajuta să faci şi să desfaci, să compui, să îţi aşezi, să modelezi, să înşiri şi să deşiri, să îţi aduni de prin colţurile minţii sau să aduci, din centrul vieţii în palmele tale, o relaţie. Şi nu e orice relaţie, ci e relaţia iubită, dorită, trăită sau visată. Relaţia ta de iubire…

Sunt aici toate momentele, toate trăirile, gândurile, forţele văzute, simţite, puternice sau plăpânde, care au creat-o, au transformat-o, au întărit-o sau au slăbit-o, au modelat-o aşa cum a ajuns în prezent în viaţa ta… ele ţi-au fost tot timpul la îndemână… acum le ai în faţa ta, desfăşurate sau adunate.

Poate ţi-ai recunoscut deja culorile, fiorul şi ai văzut şi pasiunea lui pe undeva… şi vorbele calde, şi cele mai tăioase, adunate într-un colţ de inimă, ori altceva… ia-le în mâinile tale şi compune-ţi acum inima, adu relaţia lângă tine, fă-o aşa cum numai tu ştii, pentru că, astfel, ai puterea să o recompui aşa cum ai nevoie. De data aceasta, destinul e în mâinile tale, eşti mai mult ca oricând un creator care ştie că schimbarea, adaptarea şi evoluţia STAU în mâinile tale, în mintea şi în inima ta… adună acum toate momentele când mai mult ca oricând ceea ce ai simţit, ai gândit, ai spus, ai ales, ai făcut sau nu ai făcut, au căpătat un sens, dorit sau nu… devino conştientă de efectele pe care le atragi, le culegi, le aduni, le eviţi, le cauţi şi poţi să le laşi acum pe un fir de gând sau de sârmă…

CAUTĂ-ŢI BUCATA DE SÂRMÂ ŞI CUNOAŞTE-O MAI BINE… este bine să faci aceasta… doar pe firul ei îţi vei modela

inima, emoţiile, gândurile, amintirile adunate de relaţia ta de iubire împlinită, trăită, abandonată, dorită sau altfel, aşa cum ştii tu şi simţi în acest moment… poţi acum să te joci cu ea… simte-i atingerea, tăria, duritatea, flexibilitatea… ce îţi vine să faci cu ea? Ce formă simt mâinile tale nevoia să îi dea? Simt mai degrabă nevoia să o strângă sau să o întindă? Să o răsucească sau să o îndrepte? Să o netezească sau să îi ofere o formă? Las-o să prindă formă şi mergi mai departe în interiorul tău şi vei afla de unde îi vine forma, dacă nu ştii deja… oare firul dur a dat forma şi cuminţi, fără putere de a se opune, mâinile au ascultat dorinţa sârmei de a şi-o exprima?… ori mintea încăpăţânată caută să preia controlul şi să creeze exact acea formă cunoscută, structura evidentă a relaţiei tale… o formă dorită, aşteptată, potrivită. Observă cât de uşor sau de greu a fost să o modelezi, să o accepţi, să o primeşti, să o laşi să existe…

A venit acum momentul întâlnirii cu el, cu un instrument care ştie să taie, să strângă, să răsucească să lege, să dezlege, etc. … Poţi să-l iei cu tine şi să-l priveşti. Stă bine în palma ta acest instrument de transformare, de intervenţie, aşa rece cum pare şi lipsit de scrupule şi de culoare… Ce simţi când îl strângi, când îl închizi şi îl deschizi? Priveşte-i vârful şi gândeşte-te la modul în care acţionează… taie sau răsuceşte, ţine ceva foarte strâns sau poate că e în stare să facă toate aceste lucruri… ia o bucată de sârmă şi exersează mişcarea… e o mişcare familiară sau ciudată, pe care ai mai făcut-o sau nu… poate că o faci cu uşurinţă, cu forţă – sau, dimpotrivă, ai nevoie de efort, de încercări repetate… poate că efectul e cel aşteptat, anticipat cu precizie sau poate că e surprinzător, plăcut sau neplăcut…

A fost cleştele pe care l-ai încercat cel potrivit? Sau îţi dai seama acum, exersând, că aveai, de fapt, nevoie de altul, pentru o altă mişcare sau altă acţiune? Uneori ţi se pare că acolo unde ai tăiat ar fi trebuit mai întâi strâns sau răsucit… sau nici acum nu e târziu să faci

acţiunea potrivită…şi da, nu e târziu nici acum să alegi o altă bucată de sârmă şi să repeţi acţiunile, mişcările, de data aceasta mai lent, mai conştient, folosind instrumentul potrivit şi anticipând pasul următor…

Continuă să modelezi până când ajungi la forma dorită, chiar dacă ai nevoie de mai multe încercări... observă că la fiecare încercare forma e diferita, din ce în ce mai frumoasă sau dimpotrivă, mai în acord cu ceea ce simţi şi gândeşti acum, cu şi despre relaţia ta de iubire. Observă-ţi mişcările... Sunt mai precise, deja te-ai familiarizat cu modul în care poţi da sens şi formă unei relaţii înşirate pe un fir sau, dimpotrivă, te simţi stângace, de parcă toată fiinţa ta atârnă acolo… Te invit să rămâi cu tine... Poţi să te susţii, să te laşi să îţi recreezi iubirea aşa cum poţi în acest moment. Important este să fii…

Observă că ţii în mână forma dorită, forma care exprimă cel mai bine modul în care ai modelat, ai acţionat şi ai ales, până când relaţia ta de iubire a ajuns să arate astfel… Şi acum îţi dai seama că, deşi e o formă frumoasă, e doar un început, un cadru pe care îl vei umple cu tot ceea ce vei întâlni pe parcurs – cu resurse, cu daruri, cu provocări, cu lucruri pe care le vei primi cu uşurinţă sau pentru care va trebui să negociezi sau chiar să lupţi, în felul tău... şi pentru că fiecare lucru trebuie fixat ca să rămână acolo unde ni se pare că ar fi locul lui, te invit să alegi noi fire de sârmă care te vor ajuta să fixezi experienţele pe cadrul proaspăt creat şi de care te-ai bucurat până acum...

Şi vei înfăşura pe firul relaţiei tale de iubire fiecare experienţă, căutându-i locul cel mai potrivit, păstrând cadrul sau modificându-l la nevoie... priveşte mărgelele din faţa ta, formele lor, culorile – sunt culori care îţi plac, care îţi sunt familiare şi culori la care nu te-ai fi gândit că şi-ar găsi locul pe firul relaţiei tale…

Ia-le în mână, câte una, şi găseşte-le locul în relaţia ta… fiecare din ele îţi vorbeşte despre iubire într-un fel sau altul… aşa

cum, atunci când te gândeşti la relaţia ta, fiecare experienţă, cuvânt, amintire, gest, emoţie sau senzaţie a avut şi are locul şi rolul său precis în spaţiul, timpul şi cadrul pe care l-ai creat împreună cu celălalt… fiecare străluceşte cumva, reflectă într-un mod anume, special, aşa cum numai tu ştii, investirea pe care i-o acorzi…

Te invit acum să devii cât mai conştientă de locul, contextul, momentul şi sensul fiecărei experienţe pentru relaţia ta de iubire... pe care o vei şlefui şi o vei înfrumuseţa cu noi experienţe, cu noi mărgele colorate şi strălucitoare pe care le adaugi pe cadrul de sârmă pe care l-ai modelat în forma cea mai potrivită... iar dacă locul lor nu este în relaţia aceasta, vei găsi cea mai potrivită modalitate de a schimba şi transforma situaţia actuală în situaţia dorită... poţi adăuga sau scoate, poţi îndrepta sau tăia... poţi adăuga noi mărgele, noi experienţe şi semnificaţii, poţi înfrumuseţa… şi vei aştepta pentru a lua cea mai potrivită decizie sau vei acţiona rapid... pentru că există permanent la îndemână surse şi resurse, pentru că poţi vorbi despre ceea ce crezi că nu poţi face şi poţi cere, primi şi accepta ajutor...

Iar atunci când, în dreptul unui loc şi moment de trecere, de cumpănă sau dificultate, firul pare că se termină, te invit să îl strângi bine în jurul cadrului şi să alegi altul, de mărimea potrivita, pentru a lucra în continuare până când cadrul este asigurat şi stabilizat...

Şi indiferent cât de bine şi frumos merg acum lucrurile, te invit să priveşti şi în jur, la celelalte persoane, la modul în care se ţes şi se repară, se leagă şi se dezleagă, se strâng şi se deznoadă relaţiile din jurul tău, pentru că fiecare din ele a descoperit o soluţie, un leac, o răsucire magică, un mod special de a da stabilitate şi frumuseţe relaţiei sale...

Şi te invit să rămâi conştientă că, oricât de bine ai lucrat şi oricât de frumos este momentul de acum, permanent poţi adăuga, îndrepta, împodobi sau simplifica propria ta creaţie, propria ta relaţie de iubire, pe care o modelezi şi care te modelează continuu.

DANSUL: de la efecte intuitive la psihoterapie – Partea I –

Psih. Drd. Flavia CARDAŞ[3]
Universitatea din București



Corpul a reprezentat dintotdeauna un aspect important în societatea noastră. În timpul Renaşterii, corpul era văzut, pe de-o parte, ca inexistent sau neimportant, fiind, pe de altă parte, idealizat şi contemplat. Însă începând cu secolul XIX, este recunoscută conexiunea dintre experienţa corporalităţii şi identitatea personală. Corpul reprezintă instrumentul principal în dans. Înainte de apariţia limbajului scris, dansul era una dintre metodele transmiterii informaţiilor din generaţie în generaţie, fiind, astfel, una dintre cele mai vechi forme de comunicare interumană.

Dansul a fost utilizat ca terapie de mii de ani: în ritualurile de influenţare a fertilităţii, ca metodă de vindecare a bolilor, ca celebrare a naşterii sau ca însoţire a oamenilor pe ultimul drum. Lamond (2010) aminteşte faptul că, în Grecia Antică, oamenii valorizau foarte mult dansul, considerându-l esenţial în dezvoltarea comportamentului social.

Dansul se diferenţiază de psihoterapia prin dans şi mişcare, deşi uneori este considerat "terapeutic" datorită efectelor sale pozitive: echilibru, coordonare, îmbunătăţirea imaginii corporale, relaxare, etc. Această distincţie este deseori neclară deoarece oamenii

[3] E-mail: fla12via@gmail.com

tind să definească lucrurile care îi fac să se simtă bine drept "terapie". În continuare, vor fi enumerate câteva dintre diferenţele esenţiale dintre dans şi terapia prin dans şi mişcare.

Cursurile de dans sunt predate de obicei de un coregraf sau un profesor de dans, care are rolul de a-i învăţa pe participanţi anumiţi paşi sau diferite coregrafii, însă nu de a-i îndruma pe aceştia să conecteze mişcările cu emoţiile, trăirile, gândurile, ideile ce însoţesc aceste mişcări – aşa cum se întâmplă în sesiunile de terapie prin dans/mişcare. Deşi, uneori, individul care dansează poate începe să asocieze diferite mişcări cu anumite imagini sau emoţii, intervenţia psihoterapeutică nu poate avea loc în sala de curs deoarece coregraful/profesorul de dans nu are competenţe în psihoterapie sau consiliere. Cu alte cuvinte, beneficiile cursurilor de dans sunt intuitive, însă nu au o anumită finalitate, aşa cum o pot avea într-o sesiune de dans-terapie, unde principalele obiective sunt autocunoaşterea şi vindecarea.

Comparativ cu dansul care are beneficii de necontestat, psihoterapia prin dans/mişcare abordează diferit mişcarea, ducând-o la un alt nivel: dansul devine mai mult decât o oportunitate de relaxare şi distracţie care diminuează stresul – devine un limbaj care permite oamenilor să se exprime pe sine într-un spaţiu sigur şi protejat de confidenţialitate. Aceştia au astfel şansa să comunice conştient sau inconştient anumite trăiri utilizând mişcarea, ce reprezintă instrumentul principal de lucru în procesul dansterapeutic.



Cu ajutorul mişcării se dezvoltă un întreg proces prin care indivizii pot lucra cu dificultăţile lor şi asupra acestora, atât verbal, cât şi corporal. Iar prin schimbarea vocabularului de mişcare au loc schimbări la nivel psihic şi emoţional datorită puternicei conexiuni între minte, corp şi suflet

– acesta fiind unul dintre principiile fundamentale ale psihoterapiei prin dans şi mişcare.

Referinţe bibliografice:

Lamond, L., (2010). *Evaluating the impact of incorporating dance into the curriculum of children encountering profound and multiple learning difficulties, Body, Movement and Dance in Psychotherapy*: An International Journal for Theory, Research and Practice, 5:2, 141-149.

Pastore, S., Pentassuglia, M. (2014). *Teaching as dance: A case study for teacher practice analysis*. Preluat de la adresa www.sciencedirect.com

*　　*
*

arte
VOL. 3, NR. 4, 2016
REVISTA DE TERAPII CREATIV-EXPRESIVE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ UNIFICATOARE

Jurnalul unui art-terapeut

Lect. Univ. Dr. arh. Mihaela ȘCHIOPU[4]
Universitatea de Arhitectură și Urbanism Ion Mincu
Art-terapeut al Asociației PAVEL,
secția oncopediatrie Institutul Oncologic București



Întâi cărucioarele. Apar ca și cum ar fi în calești. Fiecare vine de pe hol cu ochii la locul de pictat. Trebuie găsit un loc în așa fel încât să încapă sub masă cu cărucior cu tot. Au ochi zâmbitori. Ne

[4] E-mail: mihaela.schiopu.mail@gmail.com

interesează culorile. Și apa. Mamele stau în picioare deocamdată, pentru că vor să ocupe cât mai puțin loc și să fie de folos.

Încep întrebările. "Cum a fost ieri? Cum a fost la operație? Cum a fost la celălalt spital?". Unele cuvinte se șoptesc pe deasupra capetelor copiilor.









Apoi apar mamele cu bebeluși. Aiana. Și Mădă. Mamele lor au nevoie de fotolii pentru că-și țin pruncii în brațe. Una dintre zilele acelea în care aproape toată lumea din secție pictează. Mădă ține pensula ca pe un băț cu care parcă vrea să bată la tobă. Ea și Aiana au un an și jumătate. Față în față, lasă amândouă brusc pensulele și încep să picteze cu mâinile, frenetic. Țipă de încântare. În cinci minute sunt colorate pe față și pe haine. Stăm cu răsuflarea tăiată. Mamelor nu le pasă că vopseaua nu se ia de pe hăinuțe. Fiecare

zâmbet e o victorie, fiecare pată de culoare e o minune. Primele lor pânze, care se vor lua acasă și se vor expune pe perete. "Mâine e ziua lui buni. Îi ducem cadou chestiunea asta. Ce-o să se mai bucure! Să știți că parcă mi-e greu să i-o dau chiar maică-mii, vă dați seama, fata mea a făcut prima pictură din viața ei!"

Se varsă apa pe masă. Caut mopul. Gata. Mămici și bebeluși se duc să se schimbe. Circulă pe hol, către saloane, cu operele micuțelor la piept.

"Să nu folosești negru, ce nevoie ai de negru?" spune mama lui Cătă. Se uită în ochii mei și zice cu subînțeles: "nu-i dau voie să folosească …" "Lăsați-l, pentru el înseamnă ceva…" adaug. "Da… totuși să-l las?" Tace. Cătă înșiră munți de negru. Mama lui continuă: știți, mi-am promis să nu mă mai împrietenesc cu nimeni. Din toate căte eram acum doi ani, cu copiii, am rămas doar noi. Dar nu mă lasă inima". Mămica lui Silviu îi întinde un șervețel. "Nu te mai gândi. Fiecare e altfel. Fiecare copil. Cu steaua lui. Nu-i așa doamnă?" Le fac semne să mergem pe hol, în fața camerei în care pictăm. De acolo, putem privi și copiii și putem vorbi fără oprelişti.

Bunica lui Liviu are ochii plini de lacrimi. Mamele sesizează momentul și trag o fugă în saloane. Ca să ne lase puțin singure. "Prințul nostru, prinț… Mor dă el, doamnă, mor dă el, cad din picioare… Așa o fi, să nu se mai poată? Că dacă aş vinde tot și-aş mânca un codru de pâine în mijlocu' pădurii, n-aș zice nu, să mă bată Dumnezeu dacă mint… El e viața mea, minunea mea, că io l-am crescut și l-am purtat curat, că mă întreba și doamna la școală cum pot… Îl legănam pă picioare, mânca-l-ar mama pă el dă frumos…
Mă strange aici… Fac orice, în genunchi merg pân' acasă, da' nu pân' acasă, pân' la capătu' pământului, dacă trebuie… Da' poate să mil'ește Domnu' și dă noi, ia veniți aici la baba să vă strâng… " O țin în brațe și mă uit la chipul ei. O bunică pe care o iubește toată secția.



"Că, știți, zice toată lumea că sunt bună, toți copiii sunt ca ai mei, care vrea ceva, imediat se duce baba și le ia, mă știți cu punga, io toată ziulica dă-i, traversează, că vrea copilu' parizer. Ce dacă vrea și nu-i al meu, io mă duc, că tot copil e. Mai îl țineți minte pă Vivi? Cum zicea el, spală-mă pă cap, bunică, și io gata, îl spălam, îl aranjam, ca pă Liviu, că era ca al meu, de-atâta ce-am stat în saloane împreună. Ce copil, ce bun era, cum nu zicea el nimica, dacă-l durea tăcea în el, să băga în el și doar desenele animate ce-l mai alinau dă inimă… îi plăceau alea de i le puneați, la relaxare". Încă o dată și încă o dată am derulat povestea lui Vivi, cu lacrimi.



Întreb: "Pictăm? Că e și buni a lui Ducu". Răspunde: "Cum nu, da știți că pân' aci n-am pictat în viața mea. Vreau, că-mi trece timpul și stăm și noi unele cu altele". Punem o masă separată, pentru cele două bunici. Mă așez lângă ele. Vorbim cu ton scăzut. "…mă arde doamnă, mă arde pă piept, vedeți ce fac io acilea? Muntele ăsta simt io că e inima mea…" Privesc și întreb, despre conturul negru, despre singurătate și despre nădejde. Acum copiii se zbenguie pe hol așa că avem puțină intimitate.

Bunica lui Ducu pictează o cană cu flori: "ce-aș mai vrea acasă, că stă singură nepoata… dacă nu-s io, tre' să-și facă singură de mâncare… e și ea copil, e mică și cine să-i dea? Că dacă nu-s eu, că noi stăm aicea cu lunile… Da' mă gândesc și la Ducu, câte le trage, cum să-l las singur, că noaptea vrea să-l țin în brațe… Zice că altfel i-e frică…". Pictează doi pomi cu câte două ciuperci, doi câte doi. Mai adaugă o ciupercă în stânga. Întreb: "A învățat să gătească nepoata?" Răspunde: „Da. Știți că mi-e și milă câte știe să facă…". "Sunteți mândră de ea?". "O, doamnă, cum să nu fiu? Știe mai bine ca mine să pună chiftelele la cuptor." Și discuția continuă, despre tot ce s-a întâmplat de când nu ne-am mai văzut. Socotim împreună toate

lucrurile bune. Le privesc pe amândouă. Încep să fredoneze melodii din tinerețe și pictează cu foc. Vine și bunica lui Sami. “Să stau și io cu voi, cum făceam când eram fată, la clacă”. Își povestesc, una alteia despre vise, despre bărbații lor, despre copiii din Franța, despre putere. “Mai stăm și noi și ne trece timpu’… ne mai ia din amar. Că suntem pă frigare.” Adaug: “Ce e muntele ăsta?”. „E că așa e viața mea, tot târâș, tot cu chin.. Da io pun și flori, că dacă nu pun io, cin’ să pună… Că nu ne lasă Domnu… Io așa cred, că nu ne-o uita. Pân-acu’ nu ne-a uitat, cu greu, cu ușor, cu ce-a fost…” Bunica lui Ducu zice: “Păi ne-a ales Domnu, că uite, noi putem… câte nu putem noi?”





Așa a zis și Ducu: „Io pot buni, pot, orice… inima vieții mele…" Le las să continue și trag o fugă prin câteva saloane.

Mă întorc. Bunicile sunt acum pe hol.

Apare Victor. Îl văzusem în salon cu o lacrimă pe obraz. Zice: "M-am gândit: o să fac o pictură despre ușa de fier care se închide după tine la blocul operator și habar n-ai ce urmează. Numai tu și Dumnezeu. O ușă grea într-un negru mare. Cum vi se pare?" Mama lui adaugă: "Să exprimi tot sufletul tău". Aparent, se discută despre expoziția noastră dedicată celor de la Colectiv. E o ocazie să vorbim despre lucrurile grele. Victor și Mirel s-au nimerit acum la aceeași masă. Îl întreabă pe Mirel: "Îți amintești și tu cum e?" Mirel răspunde, cu o supărare greu ascunsă: "Eu nu am avut acum să mă operez, mi-au spus că nu se bagă. Doar am stat în spitalu' ăla internat". Deocamdată, pentru Mirel operația e un vis de neatins și i se pare că Victor a fost norocos.

Continui: "A fost greu cu operația?" „N-am văzut decât că am intrat. Mama știe restul." Mama lui Victor, topită, are expresia cuiva care a trăit un million de vieți. Șoptește: "Eu, ce să zi eu, îl sprijin, ca întotdeauna…".

Carmen scapă pe hol. O ia la fugă cu o viteză incredibilă pentru piciorul care încă are o formă de pareză. Se mișcă precum un țânțar, dar pe lateral. Are așa o patimă în tot ce face încât n-o poți opri și ți-e teamă că-și va sparge capul. Mă duc iute după ea. Se întoarce la masă și pictează o casă. Acum preferă portocaliul pentru că e mândră de perișorul care i-a crescut și mai ales de culoarea lui. E roșcată.

Angela ne privește cu ochiul ei cu gene lungi, ca și cum deja e în altă lume, dar încă ne recunoaște. Și parcă totul o doare mai puțin și ne trimite din depărtări bezele, ușor amare. Cu toții am prefera să doarmă, întinsă pe pat. Dar ea vrea ”la copii”. Așa că a venit adusă în cărucior.

Seara se apropie de sfârșit. Mă uit la culori și spun: “Cine are chef să picteze cu bidoanele?”

Cumea, se aude o voce: “Io, io”. E Angela. Rămân trăsnită. O iau în brațe, foarte ușor și sunt atentă la fire, să nu se încurce, și la poziția perfuzorului. Stă la mine pe genunchi, dreaptă, și pictează. Face gesturi ample, ca niciodată. Încet, toată lumea se apropie, uluită. Mimi spune: ”Dar așa ceva nu a mai făcut, ea mărunțea câte ceva la marginea pânzei… cu o pensulă mică… “



O întreb pe Angela: “mai vrei o pânză?” Face semn din cap că da. Și încă una. Abia suflu și am grijă să întorc pânzele ca să poată să ajungă cu pensula unde dă de înțeles că vrea. În ușa camerei de joacă sesizez că stă cineva de o vreme. E doctorița care e în seara asta de gardă. Are ochii umezi. “Angela, tu, tu pictezi? Iubita mea…” Angela îi întinde pânza cadou. Murmură: “Asta tu, ține tu”.

La 4 ani, Angela ne dovedește că se poate smulge încă o dată din suferința unui trup micuț. Suntem altceva decât corpul nostru.

(fotografiile au fost realizate în cadrul ședințelor de art-terapie)

* *
*

VOL. 3, NR. 4, 2016
arte
REVISTA DE TERAPII CREATIV-EXPRESIVE ŞI DEZVOLTARE PERSONALĂ UNIFICATOARE

Despre Tăcere

Lect. Univ. Dr. Sorina Daniela DUMITRACHE[5]
Universitatea din București, Institutul SPER

Tăcem fără să ascultăm sau ascultăm fără să tăcem… Tăcem când se impune sau nu tăcem când ar trebui s-o facem. Tăcerea (ne) blochează şi (ne) deblochează. Tăcere e atunci când urli în interior şi nu poţi să articulezi nicio şoaptă. Tăcerea e atunci când îţi pasă şi nu ştii de unde s-o apuci… tăcere e când te aduni, când te relaxezi. Tăcerea e fără sens sau plină de semnificaţii.

Câţi am detestat-o şi am slăvit-o, am chemat-o şi trimis-o mai departe, am implorat-o să nu se mai termine sau să plece la alţii, am adulmecat-o sau ne-a fost teamă de ea, am primit-o cu braţele deschise sau i-am întors spatele…

Despre tăcere… da… tăcerea aceea când înghiţi în sec, când îţi înghiţi vorbele sau când cuvintele par să se fi terminat, tăcerea de atunci când ţi se pune pumnul în gură sau când contempli o operă de artă, o livadă înflorita ori un trup de femeie… sau tăcerea aceea când ai o mulţime de lucruri să(-ţi) spui şi, cu toate acestea, eşti mut şi adulmeci (cu înţelepciune poate) fiecare gând.

Tăcere… Tăcere emoţie, insight, tăcere iubire, tăcere îngheţ, tăcere întrebare, tăcere dezgust, tăcere atracţie, tăcere inefabil, tăcere paradox, tăcere conexiune, imixtiune, tăcere terapeutică, tăcere cheie, tăcere început, sfârşit, tăcere de cartier şi academică, tăcere muncită, spontană, tăcere inadecvată, tăcere reviriment, vitalitate, tăcere otrăvitoare, tăcere oxigen, tăcere regulă, tăcere revoltă, tăcere reverie, visare, tăcere durere, tăcere extaz, tăcere metafizică, tăcere copil, cuplu, familie, tăcere bătrână, tăcere mamă, tăcere natură,

[5] E-mail: sorina_dumitrache@yahoo.com

tăcere tată şi fiu, tăcere gură de aer, tăcere nimic, tăcere gură căscată, capcană, tăcere fiică, tăcere respect, tăcere plictis, separare, uimire, tăcere control, şoc, eliberare, tăcere secret, dezvăluire, tăcere dor, doliu, tăcere negare, flirt, teamă, tăcere conţinere, tăcere invazie, conflict, apropiere, împăcare, tăcere poftă, tăcere compromis, saturaţie, tăcere fericire, tăcere adrenalină, tăcere calm, tăcere şiretlic, recunoştinţă, voluptate, tăcere transformare, zen.

Tăcere. Ne salvează de jenă uneori, ne macină, ne roade de curiozitate în alte dăţi, aduce cu sine buna creştere sau lipsa ei, ne ridică o mie de întrebări şi face în unele momente aşteptarea stânjenitoare, ne însoţeşte în experienţe frivole sau când vrem să părem interesanţi, ne doare groaznic câteodată, alteori face cât o mie de cuvinte, ne însenineazǎ sau ne aruncă noduri de nisip în gât, face contactul cu ceilalţi mai intim uneori, ne uneşte iremediabil de oamenii cu care avem experienţe cheie, ne face mai conştienţi de ceea ce trăim sau ne separă de ceilalţi, ne pune în contact cu liniştea şi trimite haosul mai departe, ne conectează cu o mulţime de gânduri şi emoţii sau ne deconectează de la ceilalţi când nu ştim să-i descifrăm sensul, ne aduce mai departe de cuvinte şi mai aproape de noi când ştim să o ascultăm, mai aproape de ceilalţi când putem s-o-nţelegem…

Tăcerea e parte din noi, e înăuntru şi în afara noastră, în experienţele noastre cele mai intime şi cele mai mundane deopotrivă.

Haideţi să o folosim în cele mai frumoase moduri şi adecvat. Să ne-o oferim cu profunzime şi prezenţă, nouă şi altora. S-o punem acolo unde îi e locul... Să tăcem cu bun simţ şi, mai mult, să deprindem arta de a tăcea...

Şşşştt!!!

Hai să tăcem puţin! Împreună, da.

*   *
*

În pielea şarpelui

- poveste terapeutică –

Psih. Drd. Vasile CONSTANTIN[6]
Universitatea din Bucureşti, Colaborator Institutul SPER

Se spune că era odată, demult, un şoricel de câmp. Era un şoricel fricos, care se temea de multe lucruri: îi era teamă de ciorile care treceau zi de zi pe deasupra vizuinii sale; îi era teamă de maşinăriile imense care scoteau fum şi care treceau prin apropiere. Însă cel mai mult, şoricelului îi era teamă, încă de când era mic, de şerpi. Se spune că, imediat după ce s-a născut, mama lui l-a lăsat nesupravegheat doar câteva minute, timp suficient însă pentru ca un şarpe afurisit să vrea să-l înghită. A reuşit să scape cu greu, ajutat de mama lui, care s-a întors la timp. Însă mare spaimă a tras. Nici nu vede bine un şarpe, că fuge rupând pământul.

Avea o familie numeroasă, cu o soţie şi 11 copii de îngrijit. Pentru că erau însă foarte mici, copii şoricelului trebuiau hrăniţi bine, ca să crească sănătos. La fel şi soţia care, cât era ziulica de lungă, deretica prin vizuină. Astfel, fiind nevoit să aibă grijă de cei dragi, şoricelul era trimis în fiecare zi de familia lui să aducă grăunţe dintr-un lan din apropiere.

Pentru a putea pătrunde în lanul de grâu, şoricelul era nevoit să treacă printr-o groapă în care se aflau mai mulţi şerpi. Erau paşnici, se vede că îşi procurau hrana din altă parte. Şi nici nu se chinuiau prea mult să prindă şoriceii care treceau pe acolo, mai ales că aceştia traversau groapa cu rapiditate, tocmai pentru a scăpa nevătămaţi.

Cu toate acestea, pe şoricel îl apuca tremurul numai gândindu-se că ar trebui să se apropie de groapă, dar să o mai şi traverseze. Îi era teamă să nu fie mâncat de şerpii cei fioroşi, astfel că a ales calea mai sigură pentru el: să ocolească lanul. Lucrul acesta însemna însă multe ore până să ajungă la grăunţe: abia spre seară

[6] E-mail: valush_constantin@yahoo.com

reuşea să strângă câteva, insuficiente însă pentru a hrăni douăsprezece guri. Unde mai pui că ar fi trebuit să adune şi provizii pentru iarnă...

Şi uite aşa zilele treceau iar şoricelului îi era imposibil să îşi exercite rolul de cap al familiei. Teama teribilă că ar putea muri mâncat de şerpi îi punea în pericol întreaga familie, care ar fi putut muri de foame.

Plin de remuşcări şi vinovăţie, şoricelul făcea tot posibilul să aducă lucrurile pe un făgaş normal pentru familia lui, însă nu reuşea să descopere nicio soluţie la problema lui.

Într-o zi, pe când se plimba prin pădurea din apropierea casei sale, şoricelul a trăit o mare spaimă. Lângă drumul ce lega pădurea de marele oraş, văzu o fâşie lungă, frumos colorată, galbenă cu negru şi pete albăstrii.

„Pân' aici mi-a fost!", rosti el, imaginându-şi vreun şarpe sau poate cine ştie ce altă creatură flămândă, gata să-l înghită nemestecat. Înlemnit de frică, şoricelul privea fix creatura, care însă, din cine ştie ce motive, rămânea nemişcată.

„O fi vreun şarpe mort", îşi spuse el. „Dacă e aşa, sunt salvat. Dacă nu, până aici mi-a fost". Privea urâtania de la depărtare, de teamă să nu păţească ceva, observa galbenul aprins şi petele ca nişte albăstrele pe o pajişte abia încolţită. I-ar fi plăcut să se apropie, mai ales că acea creatură nu părea să dea vreun semn că s-ar mişca.

„Halal fiinţă mai sunt şi eu!", îşi zise el. „Tremur de frică la orice pericol, cât de mic ar fi. Ceilalţi şoricei de vârsta mea au grijă de familiile lor, în timp ce eu tot fug de teama să nu fiu mâncat de şerpi". Spunând aceste lucruri, şoricelul îşi luă inima în dinţi şi decise să se apropie de urâtanie, fie ce-o fi! Însă mare surpriză a avut şoricelul când, tiptil, tiptil şi cu maximă vigilenţă, se apropie de fâşia cea lungă. Nici vorbă de şarpe sau alt monstru. Era...o bucată de mătase frumos colorată, fină şi deosebită (aruncată pesemne de vreuna dintre fiinţele acelea mari care mai trec pe acolo, numite oameni).

Numaidecât, şoricelul o înşfăcă şi plecă acasă cu comoara sa. O privea aproape în fiecare zi, o venera, era fascinat de petele albăstrii şi cercurile de culoare galbenă. I-ar fi plăcut să îi şi

folosească la ceva, nu numai să o admire... când colo, şoricelului îi veneau în minte şerpii cei terifianţi, din groapa de lângă lan. Îşi amintea de pielea lor lucioasă, de ornamentele cu care erau împodobiţi, de culorile vii. Îi tresări în minte un gând, pe cât de nebunesc, pe atât de curajos. Pe cât de riscat, pe atât de posibil eficient.

Aşa că şoricelul hotărî să facă un experiment. A doua zi, îşi înfăşură bucata de mătase pe corpul şi pe codiţa sa. În felul acesta, nu-şi mai dădea nimeni seama că e un şoricel. Surprinzător, dar semăna cu un şarpe. Aşa că a luat drumul către lanul cu grăunţe, hotărându-se să înfrunte groapa cu şerpi: s-a târât pe acolo ţanţoş şi mândru de podoaba sa şi a traversat imediat, reuşind astfel să adune mai multe grăunţe decât în două luni, în mod normal.

Şerpii, văzând pe unul din „semenii" lor, l-au admirat în tăcere, l-au salutat cu vorbe la fel de multe precum l-au şi admirat şi l-au lăsat să treacă pe acolo. Aşa că, toată vara, şoricelul a reuşit să adune provizii pentru iarnă, punându-şi pe el pielea de şarpe ori de câte ori era nevoie. Iar pe lângă faptul că şi-a adunat provizii, acesta a devenit chiar mai curajos şi mai încrezător.

Intrând astfel în pielea de şarpe, şoricelul a reuşit să pacteze cu aceştia, să elimine orice pericol de a fi mâncat şi, mai mult, lucrul acesta l-a ajutat să-şi hrănească copiii, să-şi susţină familia. Legenda mai spune că, după episodul cu pricina, şoricelul a început să prindă din ce în ce mai mult curaj. Devenise unul dintre cei puternici, păcălise şerpii, iar asta i-a atras admiraţia întregii comunităţi. Într-o zi, după ce ştia că a prins suficient curaj, şoricelul a hotărât să-şi înfrunte „duşmanii", nu în pielea şarpelui, ci în adevărata sa piele, cea a şoricelului. El, cel care, speriat de moarte fiind, se ferise de ei atât de mult timp. Cel care, de teamă să nu păţească ceva, i-a evitat, chiar dacă lucrul acesta a însemnat să nu adune suficientă mâncare pentru familia sa. Cel care, bazându-se pe creativitatea şi pe forţa sa interioară, s-a costumat într-un şarpe, tocmai pentru a-i păcăli pe cei adevăraţi.

Venise momentul adevărului. Ajuns pe marginea gropii, şoricelul şi-a dat costumul jos şi, ţanţoş şi curajos, a coborât şi a trecut pe lângă cei cinci şerpi din groapă. Devenise, dintr-o dată,

intimidant, pentru fiinţele care până nu demult, îl speriau. Şerpii l-au privit admirativ, aproape speriaţi şi şi-au văzut mai departe de treabă. Aşa cum a făcut şi şoricelul: a trecut prin groapă, a intrat în lanul de grâu şi a adunat suficientă hrană pentru familia lui.

Experimentând cum e să fii într-o piele de şarpe, şoricelul a dobândit curaj, a înţeles mai bine fiinţele târâtoare, a învăţat cum să-şi folosească talentul şi resursele interioare pentru a-şi depăşi temerile şi a trece cu bine peste problemele care îl apăsau.

Încet, încet, acelaşi şoricel firav şi timid de la început, a devenit un lider printre ceilalţi şoricei. Tot el şi-a mobilizat semenii, alături de care a reuşit să facă o înţelegere cu şerpii cei fioroşi din groapa de lângă casele lor, cărora oricum nu le plăcea să mănânce şoricei. În felul ăsta, puteau merge toţi liberi spre lanul cu grăunţe, iar şoriceii mai mici, puii celor mari, se puteau plimba liniştiţi prin zonă, fără să le mai fie teamă că vor fi mâncaţi de şerpi.

Datorită curajului şi inventivităţii de care a dat dovadă, şoricelul i-a inspirat şi i-a ajutat pe cei la fel ca el. Aceeaşi legendă mai spune şi că mamele şoriceilor din generaţiile care au urmat, ori de câte ori se confruntă cu teama puilor lor, le spun povestea şoricelului. Astfel, ei sunt încurajaţi şi îi mobilizează pentru a avea demnitatea şi tăria de a trăi şi de a se bucura de tot ce-i înconjoară.

*   *
*

Istoria lui anthropos – între modern şi postmodern

Psih. Drd. Alexandru-Filip Popovici[7]
Universitatea din Bucureşti

Fie că ne construim un sens, fie că aşteptăm direcţii în ideea că putem să ne substituim unuia deja stabilit, parcurgem, cu toţii, istoria lui anthropos. Suntem, cu toţii, un fiu al omului. Fiecare a provenit dintr-o istorie a altcuiva şi va construi fie sub o formă imperativă, fie nu, istoria altcuiva, fiind un altcineva pentru celălalt. În tot acest lanţ de cauză pentru celălalt, întâmplarea face că, pe măsura evoluţiei istorice, spaţiul a devenit suprasolicitat pentru locuitorii săi, afectând dimensiunea sensului într-un mod direct. Imaginaţi-vă apariţia lumii şi a primilor oameni. Sensul era pentru aceştia o chestiune de supravieţuire şi de rost al vieţii de după moarte. Însă pe măsura naşterii de urmaşi, istoria sensului s-a complicat, pentru că el nu s-a mai raportat la individualitate ci la comun, deci la multitudinea celorlalţi. De aici se naşte ipoteza că, pe măsură ce suntem tot mai mulţi, ceea ce ne lega altădată într-un tot au devenit mai multe noduri pe aceeaşi sfoară. Ce s-a născut de aici a urmat mersul unor sisteme menite să explice lumea, uneori ţinând cont mai mult de criterii de utilitate decât de adevăr. Am ajuns astfel la căutarea şi asumarea responsabilităţii pentru noi înşine şi apoi pentru ceilalţi. În felul acesta, supuşi unei conştiinţe a unei maxime responsabilităţi, am devenit fiecare un fiu al omului curios.

Raportat la o atare stare de fapt, Sartre remarca într-un anumit context curiozitatea de geneză a *anthroposului*. Într-unul dintre eseurile sale nota că „omul este fiinţa prin care intră întrebări în lume, însă în acelaşi timp omul este şi fiinţa pentru care vin în lume întrebări care îl privesc şi la care el nu poate răspunde” (Sartre, 2006, p. 14). Urmând firul acesta, Sartre continuă stabilind mai

[7] E-mail: filip_popovici@yahoo.com

departe o relaţie definitorie pentru om în raport cu ignoranţa originară, pentru că, în funcţie de ea, el „defineşte el ceea ce este şi ceea ce caută” (Sartre, 2006, p. 14). Până acum, chestiunea în cauză îl priveşte pe om şi identitatea lui, dar problema de fond rămâne oarecum nerezolvată. Până la urmă întrebarea în sine e de unde şi din ce anume se naşte? Există ea tot timpul? Are un moment al naşterii? Există chiar şi atunci când nimeni nu se gândeşte la ea, şi atunci când o adresează un curios? Relaţia dintre întrebare şi necesitatea ei naşte o emoţie paradoxală. Aceasta din urmă s-a tradus istoric în contextul unor evenimente simbolizate cultural în variante de acţiune psihică a omului în raport cu lumea şi universalul, transformând expresiile exterioare în istorie personală. Astfel, istoricul personal a devenit un istoric social, iar cel social, unul colectiv.

Abordând întrebarea şi solicitând în acelaşi timp răspunsul, s-au conturat două tipare de expresie, identificate în contextul şi ansamblul modernităţii, respectiv al postmodernităţii. În contextul celei dintâi, raportul dintre individ şi lume a lăsat în urmă posibilitatea unui confort emoţional, aruncând în instanţă orice fel de împotrivire. Conflictul interior astfel rezultat, care a bruscat orice mecanism al defensei, a fost îndeajuns de puternic încât să traducă orice teorie într-o încercare de raţionalizare a disperării şi îndeajuns de lung pentru a parcurge etapele unui travaliu.

Drept urmare, senzaţia disperării în modernitate, şi-a încercat salvarea în diferitele variante escatologice ale sistemelor de judecată colectivă. Numai că, individul care şi-a asumat angajamentul evaluării acestora, evaluând prin prisma coerenţei acestor sisteme, s-a văzut nevoit în a-şi asuma, inconştient sau nu, regresia. Astfel, s-a constatat un fapt şi anume că orice disperare neasumată parodiază o existenţă neterminată. Disperarea limitează conştiinţa la nivelul posibilităţii, pentru ca mai apoi să o transfigureze într-o stare nouă, înfăţişând cinismul rezultat sub forma unei virtuţi. Măsurând omul după o astfel de trăire el şi-a încheiat existenţa. Şi-a trăit bucuria, a eliminat mediocritatea spiritului, făcându-se complicele disperării, epuizând până la extaz senzaţiile neîncercate. Disperarea a făcut din nimic un alt spaţiu gol.

Din fericire, istoria nu s-a finalizat. A continuat până în

momentul în care, după tendinţe de emancipare revelatorii, gândirea despre sine în raport cu lumea a devenit individualizată iar disperarea a devenit un simptom al Adevărului. Despre acesta din urma, tot Sartre nota, că el este „o anumită dimensiune dată Fiinţei care-i vine prin conştiinţă" (Sartre, 2006, p. 19). Din ceea ce am ajuns să cunoaştem, ştim că îi este atribuită conştiinţei starea de permanentă orientare către coerenţă şi sens. Prin urmare, disperând în sine, sentimentul resimţit în fiinţă este unul bulversant, întrucât sunt haotizate structurile ce liniştesc mintea. Astfel, raportat la multitudinea celorlalţi, atunci când personajul lui Sartre - Garcin, constată că nu are nevoie nici de smoală, nici de flăcări pentru zugrăvirea unui Infern, concluzionând că iadul sunt ceilalţi, adevărul pentru el nefiind condiţia în care se găsea. Nici pe departe. Era relaţia. Şi după ce nici moartea nu încalcă legităţile veciei, tot personajul acesta dă glas inimii absurdului, îndemnând spre a continua ceea ce deja nu avea sfârşit...

Trecând mai departe, peste denivelări de spaţiu şi istorie, considerăm că anthroposul modern s-a situat în această dorinţă a existenţei unor forme exacte sau adevăruri absenteizate de orice fel de opoziţie. De cealaltă parte, avansând din suspendarea dintre cer şi pământ, anthroposul postmodern s-a situat în intervalul sistemelor opozante. În felul acesta, postmodernitatea nu a decompensat individul într-o manieră incontrolabilă, ci l-a salvat tocmai de nevroza sistemelor fără opoziţie. Este, aşadar o etapă de maturizare care trece prin nihilism şi toate celelalte. Ceea ce s-a întâmplat de fapt a făcut din om martorul unei convulsive decentrări a stabilimentului propriilor presupoziţii. Dacă cerul e deasupra pământului, s-ar putea spune că şi pământul este deasupra cerului, structura ierarhică depinzând doar de poziţionarea omului între cele două. Astfel s-a ajuns la concluzia că nu se poate face din Adevăr o mânăstire sau un centru al lumii. Şi chiar de s-ar putea, ea nu ar fi deschisă decât celor înclinaţi către asceză.

Epuizând sfera a ceea ce putem cuprinde, postmodernităţii îi rămâne sarcina de a se pronunţa cu privire la acordarea unui verdict a ceea ce se află în afara noastră. Într-o altă manieră, ne-am putea întreba pe bună dreptate daca nu are mai mult sens să alăturăm

praful, lumea şi legea şi să dăm libertate glasului lui Cioran care îşi doreşte cu vehemenţa unui strigăt de blestem ca „praful să se aleagă de lume cu toată istoria ei”? Raţional, nu putem categoriza un răspuns în baza adevărului şi eficienţei lui, dar să luăm în considerare că mistica lumii în care trăim funcţionează în baza avântului celor care o locuiesc.

Revenind asupra responsabilităţii noastre, experienţa ne învaţă că tot ceea ce se întâmplă este sub controlul nostru. Accidentând speculaţia cu responsabilitatea am repeta din nou că tot ceea ce se întâmplă este sub puterea noastră. Iar un răspuns la istoria lui anthropos, stă în realitatea că între moarte şi viaţă există un cosmos de întâmplări, evenimente şi semnificaţii. Care dintre ele suntem noi, rămâne să decidă slăbiciunea noastră. Este puterea fiecăruia de a fi slab... de a porni înapoi de cum şi-a propus şi a a-şi face chibzuinţa lucrurilor abia după ce le-a văzut realizate. Desigur, filosofia aceasta este una a târziului şi este ca şi cum lucrurile petrecute după expirare dobândesc calitatea de principiu.

Referinţe bibliografice:

Sarte, J.P. (2006), *Adevăr şi existenţ*ă, Editura Nemira & Co, Bucureşti.

*   *
*

"Ilegitim"…cât mai legitim
- despre experienţa poveştii filmului -

Conf. Univ. Dr. Roxana MAIER[8]
Universitatea Hyperion, colaborator Institutul SPER

Atunci când pleci la drum, deşi cunoşti destinaţia, nu ştii întotdeauna cât de departe vei ajunge! Aşa a fost şi cu participarea mea în calitate de consultant de specialitate la acest minunat proiect numit „Ilegitim", singurul film românesc de lung metraj selecţionat la Festivalul de film de la Berlin. Filmul a luat Premiul Confederaţiei Internaţionale de Cinematografie de Artă (premiul C.I.C.A.E - "Confédération Internationale des Cinémas d'Art et d'Essai").

Munca mea în calitate de consultant de specialitate s-a concentrat pe sprijinirea actorilor pentru compoziţia rolului, pe a descoperi împreună în ce contexte ale acestuia se activează scenariul lor de viaţă şi cum anume pot să dea o autenticitate mai mare personajului jucat. În interviurile iniţiale am ales să nu cunosc povestea personajelor, ci doar să mă las surprinsă de veridicitatea lor, pentru ca după aceea să şlefuim împreună povestea lor, astfel încât ele să contureze un spaţiu de desfăşurare a acţiunii care ridică multe întrebări spectatorului. Fiecare interviu iniţial a fost urmat de analiza rolului, a adecvării persoanei la personaj, a dificultăţilor apărute în construcţia acestuia, analiză realizată mai întâi într-o discuţie cu actorul, pentru ca, după aceea, înţelesurile acestei discuţii să fie împărtăşite şi cu restul echipei, astfel încât acţiunea filmului să capete substanţa dorită de regizor şi de realizatori. Munca a fost cu atât mai captivantă cu cât în distribuţia filmului sunt atât actori profesionişti, cât şi actori neprofesionişti. Personajele filmului nu sunt deloc simple, iar problematicile aduse de ele la lumină cu atât mai puţin, aşa că ei spuneau adesea despre mine, în mod sintetic, referindu-se la calitatea mea de consultant: „tu ne-ai ajutat să intrăm în rol, dar ne-ai ajuta, mai ales, să ieşim cu bine de-acolo".

[8] E-mail: roxanamaierpsiho@gmail.com

Filmul incită prin problematicile atinse şi prin faptul că ne pune într-un context în care ne invită să ne regândim la nişte teme fundamentale în termenii contrariilor (legitim / ilegitim, corect / incorect, viaţă / moarte), dar şi la marile teme ale vieţii noastre – iubirea, prietenia, sensul, alegerile, verticalitatea, prezenţa. Vă invit să vizionaţi filmul cu inima deschisă şi, mai ales, cu acea curiozitatea de a descoperi ce valoare au lucrurile prin care ne definim noi ca oameni, dacă acestea sunt doar cuvinte sau chiar le umplem de sens şi înţeles, şi de a găsi răspunsurile personale la întrebările pe care le ridică filmul.



Figura 3. **Afişul fimului *Ilegitim***.

*   *
*

Poveste de familie

Conf. Univ. Dr. Roxana MAIER[9]
Universitatea Hyperion, colaborator Institutul SPER



Figura 4. **Mărțișoare confecționate de Roxana Maier** (1).

Povestea mea începe cu ceva timp în urmă, chiar cu câteva generaţii în urmă. În casa străbunicii mele se ţineau şezătorile, astfel încât femeile din familia mea au învăţat de mici să facă lucru de mână. La fiecare generaţie s-a mai adăugat câte ceva, fiecare dintre noi s-a specializat în ceva şi astăzi eu reprezint cu mândrie a patra generaţie de meşteri artizani. Străbunica mea făcea covoare minunate

[9] E-mail: roxanamaierpsiho@gmail.com

la războiul de ţesut, bunica mea croşeta şi astfel găsea mereu câte ceva de ornat casa sau hainele, mama mea coase costume naţionale şi croşetează diverse obiecte de vestimentaţie, eu tricotez, fac mărţişoare, ornamente în casă, obiecte de mobilier, iar de curând m-am implicat şi în proiecte artistice de un alt fel - pictură şi desen. Îmi place această moştenire a familiei mele şi am dat-o cu drag mai departe – fiica mea studiază în domeniul modei.



Figura 5. **Mărțișoare confecționate de Roxana Maier** (2).

***

Roxana Maier este psihoterapeut P.E.U., conferențiar universitar doctor la Universitatea „Hyperion" București, are competențe în psihologia muncii, organizațională și transporturi, psihologie educațională, consiliere școlară și vocațională, psihologie clinică,

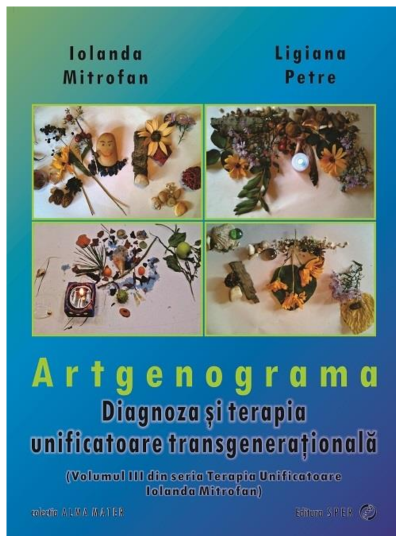
este trainer NLP, coach. Este autor a 14 cărți de specialitate. Dincolo de domeniul de specializare, preocupările sale au dus spre desen, pictură, artizanat, o carte de beletristică, două cărți de bucate.
Începând cu 29 februarie, puteți vizita expoziția de pictură și desen intitulată „Expoziție de familie”, care este găzduită în spațiul de la Anticafeneaua Seneca. Preocupările sale din ultima vreme au fost legate constant de domeniul artistic, ultima realizare importantă fiind implicarea în calitate de colaborator de specialitate în proiectul filmului „Ilegitim”, premiat la Festivalul de la Berlin.

* *
*

RECENZII

Artgenograma. Diagnoza şi terapia unificatoare transgeneraţională

Autori: Iolanda Mitrofan, Ligiana M. Petre



Arta de a face terapie prin artă

Psih. Filip RADU[10],

Colaborator Institutul SPER

Există nenumărate tehnici terapeutice care le sunt utile, deopotrivă, şi psihoterapeutului, şi clientului. Din perspective diferite, dar având acelaşi scop: (mai) binele clientului. Toate încearcă să pătrundă esenţa şi să ajungă la declicurile din straturile cele mai adânci, mai profunde şi mai greu de sondat ale psihicului, tocmai ele fiind cele care pot avea forţa să genereze schimbările cele mai durabile.

Artgenograma este o astfel de tehnică, dar este, în acelaşi timp, mult mai mult decât atât. Este o stabilizare a creşterii, o fixare în prezent a permanentei transformări personale, o proiecţie a personalităţii creatorului ei şi, totdeodată, şi o proiecţie a Creatorului.

[10] E-mail: radufilip@yahoo.com

Este, sau poate fi, un *axis mundi* personal ce se răsfrânge din marele Univers către cel mic. Sau invers.

Nu intenţionez să demonstrez uriaşul potenţial terapeutic pe care-l are artgenograma, pentru că presupun că veţi descoperi acest lucru singuri, după ce veţi fi citit cartea şi veţi fi aplicat lucrurile descoperite în ea (cu voi înşine şi/sau cu cei care vă caută ajutorul), dar voi prezenta câteva dintre caracteristicile care-i conferă artgenogramei unele dintre aceste beneficii extraordinare (şi pentru terapeuţi, şi pentru clienţi).

Trebuie să spun că eu am asociat întotdeauna genograma cu arborele genealogic. (Nu, n-am confundat termenii, ci încerc să-i integrez într-o structură ceva mai amplă.) Numai că genograma e un arbore oarecum răsturnat, având rădăcinile crescute în sus; un copac răsturnat care te înrădăcinează în cer, care te provoacă, dar te şi susţine, să aspiri mereu mai înalt, ştiind că acolo, sus, vor fi mereu antecesorii care te vor sprijini necondiţionat, aşa cum au făcut-o şi atunci când nu vedeai copacul răsturnat. Pentru că, de fapt, arborele, osia lumii, a fost acolo mereu, mereu la fel, deşi mereu transformându-se, tu fiind cel care te-ai schimbat, tu sau perspectiva din care priveşti…

Artgenograma nu este, însă, nici genogramă, nici arbore genealogic (aşa cum spuneam), cu toate că are câte ceva din fiecare. Seamănă pentru că face apel la structura familiei şi pentru că te provoacă să te întorci la originile arborelui genealogic şi să creezi „blazoane" pentru fiecare membru important al familiei, folosind elemente naturale, care extrag esenţa psihologică din interiorul tău şi transpun în plan concret proiecţiile unor conţinuturi personale şi profunde. Va rezulta astfel o reprezentare a familiei alcătuită din „blazoane psihologice". Nu seamănă, iar aceasta e, de fapt, cea mai importantă caracteristică a artgenogramei, deoarece meditaţia creatoare şi obiectele din natură (pietre, frunze, flori, scoici, seminţe,

cristale etc. etc.), aparţinând naturii şi simbolizând elementele naturale fundamentale (apă, aer, foc, pământ), permit participanţilor să-şi acceseze polarităţile interne (feminin, masculin, patern, matern), să-şi cerceteze propriile axe, să le conştientizeze, să şi le integreze, să le echilibreze (despre axele din *Terapia Unificării* vorbesc, cele explicate în primul volum, acesta fiind, desigur, cel de-al treilea din serie – scrie şi pe copertă).

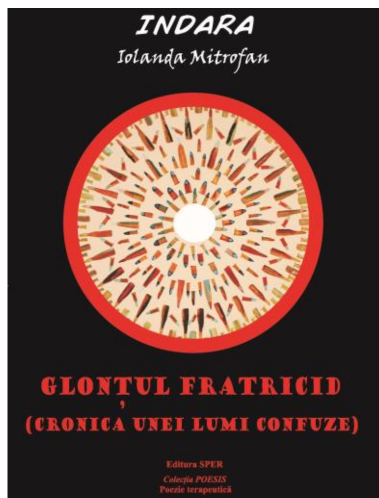
Frumuseţea artgenogramei constă în aceea că pleacă de la lucruri din natură simple, dar esenţiale, şi ajunge la lucruri la fel de simple, dar atât de importante, ale existenţei şi prezenţei noastre în lume; în lumea mică a familiei de origine, tot aşa cum suntem şi în lumea mare unde-am crescut s-ajungem… şi ne permit, având sub ochi trecutul şi-n minte viitorul, să intervenim efectiv în singurul moment în care putem s-o facem: aici şi acum. Iar frumuseţe şi mai mare rezultă din integrarea tuturor acestor lucruri în ceea ce se cheamă, pe bună dreptate, Terapia Unificării.

Vă invit, aşadar, să citiţi cartea şi să descoperiţi astfel valenţele transformatoare ale transpunerii transgresiunilor transgeneraţionale (citiţi cu atenţie încă o dată, pentru că nu e doar o-nşiruire de cuvinte), precum şi câteva idei despre arta de a face terapie prin artă.

*   *
*

Glonţul fratricid (Cronica unei lumi confuze)

Autor: INDARA (Iolanda Mitrofan)



Recenzie lirică

Psih. Filip RADU[11],

Colaborator Institutul SPER

Nu ştiu alţii cum sunt… dar eu dintotdeauna, atunci când am citit poezii, dincolo de emoţia pe care mi-au generat-o noile sensuri pe care mi le relevau cuvintele incantate, decantate şi reinterpretate, dincolo de înţelesurile şi semnificaţiile inedite, neaşteptate şi provocatoare pe care le îmbrăcau înşiruirile modulate diferit ale vocalelor şi consoanelor, dincolo de noile gânduri, idei şi teme pe care le supuneau reflecţiei combinaţiile proaspete şi neaşteptate ale cuvintelor şi ale ritmurilor, m-am întrebat mereu şi care a fost, în realitate, intenţia şlefuitorului de cuvinte, a celei care creează lumi noi şi magice, folosind instrumente vechi şi mundane…

Şi iată că am avut bucuria de a citi versurile cuprinse în *Cronica unei lumi confuze* simultan cu ascultarea lor, chiar în lectura autoarei.

Mărturisesc, însă, că nici în acest caz nu sunt convins că am descoperit, cu adevărat, sensul pe care a vrut să-l împărtăşească

[11] E-mail: radufilip@yahoo.com

autoarea cu lumea. Dar există şi certitudini: rostirile din volum mi-au pătruns atât de adânc în suflet, încât mi-au provocat amintiri şi sensuri vechi, au scos la iveală sentimente antice de-ale mele şi au generat chiar şi o recenzie – prima recenzie lirică pe care-am scris-o vreodată unei cărţi (tot ce-aţi citit până aici e, de fapt, introducerea pentru recenzie):

89 de gloanţe fratricide
au frânt 89 de aripi
care s-au năruit peste 89 de biserici

Biserica se zbătea
să redevină lăcaşul sufletului tuturor oamenilor
indiferent de cărările pe care rătăciseră ei

De 89 de ori câte 89 de suflete
se avântă către un nou început

*   *
*

VOL. 3, NR. 4, 2016
REVISTA DE TERAPII CREATIV-EXPRESIVE ŞI DEZVOLTARE PERSONALĂ UNIFICATOARE

POEZIE TERAPEUTICĂ

Abureea - noua Lume confuză

INDARA (Prof. Univ. Dr. Iolanda MITROFAN)[12]
Universitatea din București, Institutul SPER

Vernisaj

Suntem la al vremurilor nou vernisaj
vara e-o lebădă cu gâtul rupt
se duc mănăstirile în pelerinaj
pe firul gândului neîntrerupt
e-un talmeş-balmeş de graţii şi furii
aduse-n auz ca-ntr-o scoică mirată
ce-şi vinde pe apă sideful şi nurii
e-o sete-ndelung şi absurd abuzată

şi nimeni nu tace şi nimeni nu plânge
se urlă în schimburi ales deşirate
când pâinea tot singură-n taină se frânge
pământul refuză să-şi dea libertate
protest al luminii ce strâns înfăşoară
prin strâmţi neuroni înnoptându-şi scânteia
e grevă în râsul ce poate să doară
Se rupe o ţară din Cer – Abureea

*

[12] E-mail: indara.mitrofan@gmail.com

Condamnat la Viaţă în carusel

Şi dacă te duci să te-ntorci prin Cuvânt
se-ntâmplă să cazi pe cărări mişcătoare

Îţi plângi bucuria cu lacrimi de sfânt
şi ţeşi din răspuns fiecare-ntrebare

Apoi în târziul mirării deşarte
semnează-ţi sentinţa la viaţă pe moarte

*

Legături şi aparenţe

Din spuma gândului se-ntoarce
Zeiţă îmbrăcată-n Frici
când firul Lumii noi îl toarce
ea te învaţă să abdici
şi-ţi ţese după obicei
încă o haină de răcoare
te leagă fără de temei
între răspuns şi întrebare
cu un surâs te ispiteşte
când te-ndoieşti de neputinţă
ca pe un Prinţ te răsplăteşte
să te dezlege de Fiinţă

doar tu îi ceri sfielnic mâna
cu care face şi desface
apoi i-o smulgi cu anasâna
s-auzi în somnul ei cum tace

Ritualul îndrăgostiţilor de Adevăr

Îşi trec paharul de căinţă
din mână-n mână ca-ntr-o boală
nevindecaţi întru credinţă
sunt adictivi de îndoială
se-ntorc etern de unde pleacă
în roata marelui hazard
unul pe altul să se placă
învaţă lent în timp ce ard

*

Nedumerire

Cei ce vin neterminaţi
îşi mai construiesc o casă
la ei înşişi abonaţi
îşi plătesc taxa aleasă
rate-n neuroni fierbinţi
cu dobândă cardiacă

Doamne, ce trude cuminţi
le încredinţezi să facă?
Pentru ce îi osândeşti
să se tot rezămislească
dacă tu dator le eşti
doar să-i iei ca să se nască?

*

Iartă, iubeşte şi taci

Se sting valorile Lumii într-o frunză a Vrerii
lumea scânceşte înfometată
toate înţelegerile din Pactul durerii
cad dintr-o dată
la ce bun să înduri suferinţe atroce
dovedindu-ţi că poţi să o faci?

cere-i Vieţii sentinţa să ţi-o revoce!
Iartă, iubeşte şi taci!

[fragmente din volumul
GLONTUL FRATRICID
(Cronica unei lumi confuze), INDARA]

* *
*

Atât De Frumoasă

Lect. Univ. Dr. Lucian ALECU[13]
Universitatea din Bucureşti, Institutul SPER

Copiii construiesc ghete
din trezitul de dimineaţă.
Se încalţă cu ele
şi imediat pornesc către
Atât De Frumoasă.
Către Atât De Frumoasă
nu e nici pe departe un drum
atât de lung.
Este doar ocolul ce se dă
în mod firesc
în jurul metafizicii
până când fiecare dintre noi
îşi regăseşte întreaga grandoare
imperială.
Suntem oamenii viitorului
ne întoarcem sub pământ
şi mâncăm fildeş.
Înveşmântăm paşii de gală
în sunete de tamburină
şi, încetişor, în gheare de
pasăre,
cineva se bucură de libertate.
Astfel libertatea e un fel

[13] E-mail: lucian.alecu@yahoo.com

de vinovăţie a tristeţii.
Dincolo de boală şi timp
sper acum să pot auzi de la tine:
”Sunt fericit şi foarte schimbat”.
Închei mulţumindu-ţi de aici
de pe vechea stradă
a felinarului galben
şi a unei table de şah gâjâite.

*   *
*

Poeme

Conf. univ. dr. Carmen Maria MECU[14]
Institutul SPER

hulpav
consumăm oameni vise
până când
ni se apleacă de ele

pornim alte vânători
mai repede tot mai repede
ce rouă apetisantă scaldă pădurile în zori

câinele meu e bătrân
se pregăteşte de o mare plecare
mă priveşte în ochi
cercetător

te rog să-mi spui
stăpâne
unde se ascund să moară
visele chipurile oamenilor
lepădate de voi

*

[14] E-mail: carmenmecu@gmail.com

o mare de linişte

cauterizăm
golurile
apoi plantăm trandafiri
pentru sufletele
între viaţă şi moarte care aleg
sunt alese
în clipa asta

o mare de linişte

copil îmbăiat
lumea

*

o
plăsmuitorule de himere
o tu
inventator al focului

e o simfonie raw food
înlăuntrul meu
aş fi putut muri fără să ştiu
tandreţea cartofului dulce
înghiţit de viu
fermitatea rustică a morcovului
mirosul de clorofilă impertinentă
al pătrunjelului zdrobit

ori tăria de alcool pur a spanacului

cerneluri alchimice
pentru
poemele stomacului meu
citite cu delicii
în toate
cotloanele corpului

o
pierzătorule de sensuri
o tu
inventator nesăbuit al focului

*

hai
să fim banali
să ne privim îndelung
ca să putem plânge
prietene

cel mai greu
e să ne iertăm pe noi înşine
trec anesteziaţi anii
coace uitată rana
şi cresc fără stavilă fantasmele răului

hai să fim banali
să ne lăsăm curăţaţi

de viermii sanitari din oglinzi
ca să putem plânge
prietene

*

De orice fel / iubirea / un joc al vieţii / în care niciodată nu pierzi

*

diferenţa specifică
acel aer fragil
unde zidim castele de nisip
pentru marea oră

apoi noi
consistenţi precum
pietrele de mare poroase
în care scoici mărunte îşi fac cuib

şi încă
ei străinii
cu antene sfioase de melc
explorând cu iubire de dincolo de timp
foile îngălbenite
în care vom muri

*

viaţa şi moartea
fac giumbuşlucuri în mine
ca doi gemeni
în uter

priveşte-te din stânga
îmi sugerează terapeutul
ăăă   parcă zăresc un pom înflorit
acum întoarce şi celălalt obraz
oo îmi apare altul
cu toate frunzele arămii

viaţa şi moartea
fac giumbuşlucuri în mine
ca doi gemeni
în uter

to whom it may concern
sunt un bătrân argonaut cu suflet de copil
ori viceversa
mor printre voi de mii de ani
ca să pot învia
cum cere jocul

*

despre iubire
numai de bine

sufletele

nu îmbătrânesc niciodată
oricând
pot găsi un suflet pereche
cuprinse de invidie
corpurile
le picură otravă în ureche

lovite de o melancolie
de moarte
ele se târăsc încet
ca melcii
spre ţara visului indigo
unde vracii le vând piruete
pentru ultima şcoală
de tango

rămân în urma lor
dâre argintii
pe care oamenii neştiutori le numesc
poeme
le adună le citesc şi se intoxică lent
pământul întreg e din ce în ce mai bolnav
noaptea
îl auzi cum geme

*   *
*

Pozitiv

lui Hervé Guibert

Psih. Radu FILIP[15]
Colaborator Institutul SPER

Singurătatea
urlă în ochii
plini de tăceri
scrijelind urechile
celorlalţi

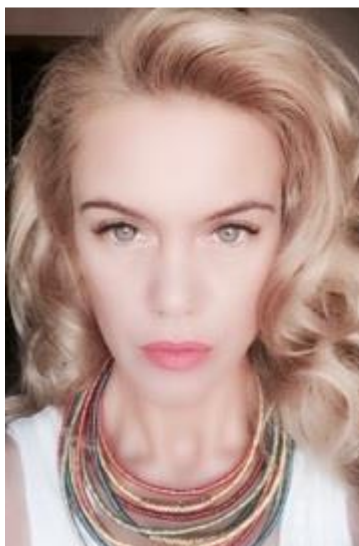
Răsăritul
i-un pas spre apus
purtându-ţi crucea
prinsă-n şuruburi
pe autostrada demenţei
pustie şi dreaptă

Noaptea
te-neacă
în surde speranţe
ispitindu-te cu sfârşitul –
TĂCERE

[15] E-mail: radufilip@yahoo.com

INTERVIURI

Interviu cu Lect. Univ. Dr. Ligiana Mihaela PETRE, Universitatea din București, Institutul SPER



Ligiana Petre: **„Psihoterapia este dependentă de anatomie şi fiziologie, lingvistică, antropologie, matematică… este dependentă de viaţă."**

Ligiana Mihaela PETRE este doctor în psihologie, MD, psihoterapeut şi consilier formator - supervizor P.E.U., psiholog clinician principal, supervizor psihologie clinică, specialist în Psihodiagnoză, Consiliere şi Psihoterapie Unificatoare a Copilului, Cuplului şi Familiei, Dezvoltare Personală individuală şi de grup, Terapii creativ–expresive, Analiză şi Psihoterapie Transgeneraţională Unificatoare prin Artgenogramă şi Somatogenogramă, Psihosomatică, Expertiză psihologică, Lector Universitar Asociat - Universitatea din Bucureşti, Facultatea de Psihologie şi Ştiinţele Educaţiei.
Ligiana Petre este semnatara cărţilor:

- *10 Pastile de Psihologie Clinică* (Editura SPER, 2012),
- *Artgenograma - diagnoza şi terapia unificatoare transgeneraţională* (Iolanda Mitrofan, Ligiana Petre, Editura SPER, 2013)
- *Spectacolul minţii. Muzică, voce, terapie* (Editura SPER, 2014)

Despre efectele terapiilor creative şi importanţa lor în diagnosticare, dar şi despre calităţile pe care trebuie să le deţină un psihoterapeut, puteţi citi în cele ce urmează.

Vorbiţi-ne despre activitatea dumneavoastră din cadrul programului formativ SPER.

Sunt formator şi supervizor în consiliere, psihoterapie şi psihologie clinică în cadrul Şcolii SPER. Aceasta este eticheta simplistă a activităţii mele. Ceea ce îmi doresc eu e să deschid realitatea de dincolo de etichete. Etichetele au şi ele un rol de reper identitar pentru cei aflaţi la stadiul de intenţie asumată de a deveni profesionişti în domeniu, ajutându-i să detecteze oameni care iubesc această profesie şi care au o experienţă practică clinică şi de cercetare din care pot învăţa. Este o profesie în care trebuie permanent să îţi asumi conştient rolul de discipol şi de îndrumător. De la dezvoltarea personală la evaluarea psihodiagnostică şi intervenţia psihologică clinică, la terapiile creativ-expresive, diagnoza şi intervenţia psihoterapeutică transgeneraţională prin artgenogramă, somatogenogramă şi psihosomatică, sunt domenii pe care le voi deschide atât în plan conceptual, teoretic şi metodologic, cât şi aplicativ, practic. Voi lăsa uşile deschise în speranţa că, la un moment dat, cursanţii SPER, contaminaţi de spiritul experienţialist, de aceste domenii şi de cercetarea ştiinţifică, vor valorifica toate cunoştinţele dobândite, extinzându-le prin alte modele şi tehnici inovatoare.

Cu ce se diferenţiază Şcoala SPER de alte şcoli formative în Psihoterapie?

Diferenţa este ca noi nu căutam să ne diferenţiem. Suntem

deja diferenţiaţi. Ne-am creat un cadru profesional acum câţiva ani, aproape 20, cu o fundaţie solidă şi, în acelaşi timp, pretabilă la transformare şi extindere, pe care am putut să ne dezvoltăm pe verticală, să creştem. Şcoala SPER este un spaţiu terapeutic, de formare şi abilitare în consiliere şi psihoterapie şi unul de cercetare aprofundată a mecanismelor minţii, cu implicaţii în intervenţiile diagnostice clinice şi psihoterapeutice. A devenit şi un spaţiu al recunoaşterii în momentul în care intervenţiile terapeutice au fost validate ştiinţific şi s-au dovedit a avea efecte terapeutice de durată.

În prezent, Şcoala SPER are o identitate profesională bine conturată, pe care o „mobilăm” flexibil, interconectaţi la realitatea ştiinţifică. Este ca şi cum, copil unic fiind, cu nişte părinţi maturi emoţional şi intelectual, am crescut conştienţi că există un loc pentru fiecare. Noi avem propriul spaţiu identitar ca şcoală de formare şi suntem conştienţi de rolurile şi de nevoile noastre de dezvoltare profesională, pe care căutăm să le satisfacem şi să le nuanţăm, şi am ajuns astfel în punctul în care suntem şi noi un fel de „părinţi psihologici”.

Nu căutăm diferenţe, ci provocări profesionale la nivel conceptual, teoretic, şi instrumente ştiinţifice inovatoare cu care să ne asumăm adecvat aceste provocări. Nu suntem în competiţie şi nu ne comparăm, ci căutăm să cooperăm cu tot ceea ce poate contribui la dezvoltarea psihologiei clinice şi a psihoterapiei. Suntem ca o familie deschisă. *În spirit experienţialist, trăim în „aici si acum”, iar acest lucru înseamnă că suntem deschişi, atenţi şi ancoraţi în realitatea ştiinţifică a momentului.* Dacă este să vorbim în contextul diferenţelor, diferenţa notabilă este punctată de oameni, de membrii echipei, de nivelul lor de diferenţiere şi de modul în care aleg să pună în contact ceea ce ştiu cu ceea ce mai e de descoperit spre beneficiul clienţilor şi al lor, personal.

În ce măsură sunt abordate terapiile creative de către psihoterapeuţii din România şi ce rezultate oferă aceste metode?

Acestea sunt mai prezente în spaţiul clinic. Este mult mai facil să accesezi anumite dimensiuni ale Eului în patologii specifice, precum retardul psihic, tulburările de dezvoltare, tulburările psihice, pentru a ameliora sau recupera deficitul psihomotor, restantul cognitiv, instabilitatea psihoemoţională sau/şi tulburările de comportament. Şi atunci, cumva în mod natural, artterapiile ajung să joace un rol esenţial în psihodiagnoza şi intervenţia clinică şi terapeutică cu aceste categorii de clienţi. Experienţele creative creează un microunivers ale cărui manifestare, structură, funcţionare pot fi văzute, observate, transformate, restructurate, facilitând diagnoza, intervenţia şi evaluarea ştiinţifică a efectelor terapeutice. Preocuparea mea, practică şi de cercetare, este diagnoza şi intervenţia creativ-expresivă asumată, care nu se bazează pe interpretare sau se desfăşoară în orb, empiric, ci deschide procesul terapeutic, îl susţine şi îl închide la un nivel diferit de dezvoltare psihologică.

Care sunt principalele aspecte ce determină calitatea de instrument diagnostic şi psihoterapeutic esenţial a artgenogramei?

Artgenograma a fost definită ca tehnică terapeutică pentru prima dată de Prof. Dr. Iolanda Mitrofan, în 2004. Sub îndrumarea doamnei profesor, în cadrul cercetării doctorale, am delimitat, dezvoltat şi validat cadrul ştiinţific, teoretic, metodologic şi aplicativ al artgenogramei, ca instrument diagnostic şi psihoterapeutic esenţial în decriptarea dinamicii psihologice individuale, intergeneraţionale şi transgeneraţionale.

Ineditul acestei metode constă în construcţia artgenogramei cu ajutorul elementelor naturale, investite identitar şi personalizate simbolic. Artgenograma devine astfel *cadrul de realizare, analiză şi conştientizare* a relaţiilor, credinţelor, reperelor, distorsiunilor şi

blocajelor cognitive şi emoţionale, ca şi al resemnificării experienţelor transgeneraţionale, mitizate sau falsificate prin transmisiile inconştientului transfamilial. Este atât un proces diagnostic, datorită valenţelor proiective ale consonanţelor simbolice, cât şi unul de ghidaj terapeutic transformativ-restructurativ, care are ca scop integrarea tematicilor şi blocajelor identitare definitorii, având în vedere că aceste tematici prezintă de multe ori o dinamică şi nişte condiţionări transgeneraţionale.

Credem în ştiinţă şi mai credem că nu există lucruri de neînţeles sau explicabile doar prin interpretări marcate de ocultism, de fatalitate, de programarea vreunui destin ori de explicaţii pseudo-spirituale. Oamenii au nevoie, pentru a se dezvolta, de atribuirea de sens şi de structură raţională experienţelor lor, oricât de abuzive, distructive, neinteligibile sau chiar fantasmatic ar fi fost ele percepute. Pentru aceasta, este nevoie să facilităm readucerea lor în prezent, cât mai autentic, chiar dacă mijlocul proiectiv doar *mediază* simbolic realitatea trăită anterior – el fiind astfel lipsit de orice risc.

Artgenograma este un instrument proiectiv de această factură. Nu este o traducere în limbaj „natural” a unor date, nume, istorii fidele, binecunoscute. Artgenograma permite creatorului său (client, pacient sau beneficiar al dezvoltării personale în grup) să îşi (re)cunoască, revadă şi integreze experienţe psihologice transfamiliale consonante cu „rădăcinile şi ramurile”, „seminţele şi mugurii”, „frunzele şi fructele” ciclurilor de viaţă ale familiei sale şi ale arborelui său psihogenealogic. Acest instrument al terapiei transgeneraţionale unificatoare provoacă intuiţia şi facilitează accesarea conştientului, dar mai ales a experienţelor ce constituie inconştientul personal şi colectiv. Meditaţia creatoare unificatoare (Iolanda Mitrofan, 2000, 2010) practicată de terapeutul-ghid, pe fundal meloterapeutic adecvat, sugestiv, le trezeşte, le ghidează discret către filonul genealogic şi, punând clientul în contact direct cu elementele naturale ale matricei sale evolutive

primare (din toate cele trei regnuri), creează cadrul terapeutic adecvat reconstruirii simbolice, creative a spaţiului transgeneraţional în prezent, adică în realitatea experienţială. *Scopul asumat* în explorare este cel al identificării, verbalizării şi integrării terapeutice a *blocajelor filonului transgeneraţional. Efectul* poate fi stimularea dezvoltării personale, restructurarea spontană şi maturizantă a scenariului de viaţă, a relaţiilor cu sine, cu familia şi cu alţii, a unificării şi însănătoşirii psihospirituale, a evoluţiei trans-familiale. *Este un efect măsurabil cu mijloacele ştiinţei.* Vă invit să aprofundaţi cadrul conceptual, metodologic şi aplicativ al artgenogramei ca tehnică a Terapiei Transgeneraţionale Unificatoare în lucrarea apărută la ed. SPER: ”Artgenograma - diagnoza şi terapia unificatoare transgeneraţională” (Iolanda Mitrofan, Ligiana Petre, Editura SPER, 2013).

Putem vorbi de un profil al psihoterapeutului, de anumite trăsături esenţiale pe care trebuie să le deţină cel care optează pentru acest domeniu, ştiind că se pot înscrie la această formare nu doar absolvenţi ai facultăţilor de psihologie, ci şi educatori, asistenţi sociali, medici, teologi, chiar filosofi?

Un profil, nu. Ar fi împotriva valorilor psihoterapeutice, din punctul meu de vedere. Calităţi esenţiale, da. Psihoterapia suferă de dependenţă! La prima vedere, sună a-terapeutic. În realitate, psihoterapia este dependentă de anatomie şi fiziologie, biologie, etologie, psihoneurologie, psihopatologie, fizică, lingvistică, antropologie, matematică, statistică. Este dependentă de viaţă. Noi lucrăm cu oameni care au diferite pasiuni şi profesii şi cu care este nevoie să avem un limbaj comun. Pe de altă parte, limbajul verbal, nonverbal, paraverbal, de orice tip ar fi el, este încriptat în „arhitectura” mentală. În absenţa înţelegerii profunde şi permanent actualizate a mecanismelor neurofiziologice şi psihologice care stau la baza funcţionării psihice, psihoterapia nu există. Este nevoie să îţi

menţii mintea deschisă şi permanent conectată la fluxurile de informaţii validate ştiinţific, acceptând că ceea ce ştim deja despre un anumit domeniu este supus transformării şi să păstrăm loc pentru alte perspective. Este posibil doar în contextul maturizării psihologice, care permite atât adaptarea la schimbare, cât, mai ales, provocarea asumată a acesteia şi, implicit, gestionarea adecvată a ambiguităţii.

În cartea dvs. „10 pastile de psihologie clinică", „pastila" metaforică este menită să determine şi să depăşească stări precum anxietate, confuzie, negare sau frică. Ce fel de pilule prescrieţi în lucrarea apărută în 2014, la ed. SPER, "Spectacolul mintii. Muzica, voce, terapie"?

Pilule pentru minte şi voce. Una dirijează comportamentul, cogniţiile, emoţiile, cealaltă este „solistul", le susţine sau le sabotează vocal. În această carte, materialul cu care „operăm" este vocea, muzica şi mintea. Observaţi, am trecut de la pilule, la bisturiu ☺. Prin cuvinte, poţi să reformulezi şi să repari mai uşor. Cu vocea e mai complicat. Muzica minţii colorează stilul vocal individual. Fiecare persoană are o amprentă vocală unică, influenţată de minte. Psihodiagnoza vocală oferă un tablou clinic valoros al nivelului de dezvoltare a Eului. „Culoarea" vocii depinde de ceea ce auzim, iar asta ţine de creierul nostru şi, implicit, de contactul psihologic interior. Mecanismele psihologice ale minţii şi muzicii, indicatorii simbolici ai psihodiagnozei vocale, cadrul ştiinţific, teoretic, metodologic şi mai ales aplicativ clinic al meloterapiei, o colecţie de tehnici creativ-expresive în care formele de expresie muzicală joacă rol de provocare şi accesare a dimensiunilor Eului, reţete pentru armonizarea tonalităţii interioare cu intonaţia şi multe altele rămâne să le descoperiţi citind cartea.

(interviu realizat de Violeta Pavelescu)

Interviu cu Psih. Dr. Graţiela ALBIŞOR Institutul SPER



Graţiela Albişor: „Mai devreme sau mai târziu, confuzia cu care se confruntă societatea noastră se va regla şi tinerii înalt performanţi vor putea să se bucure de atenţia cuvenită”

Graţiela Albişor este doctor în psihologie – Facultatea de Psihologie și Ştiinţele Educației, Universitatea București, MD în P.E.U., consilier psihologic și psihoterapeut P.E.U., președinte al Asociației Române pentru Afazie, asistent formator în consiliere în cadrul Institutului S.P.E.R. În acest interviu, realizat de Alexandru Ioan Manea, Graţiela Albişor vorbeşte despre provocările profesiei alese, domeniile sale de interes – afaziologia, tratarea anxietăţii şi a depresiei adolescenţilor şi a tinerilor cu potenţial creativ-artistic şi supradotaţi, dar subliniază şi asumarea responsabilităţii faţă de această profesie, prin practică şi prin contactul constant cu studiile din domeniu.

În primul rând, te rog să ne descrii traseul tău profesional, ce te-a făcut să alegi psihologia? După aceea, cum de ai ales calea psihoterapiei şi, mai specific, motivul pentru care ai dorit să te formezi în metoda de lucru P.E.U.?

Cred că a fost cea mai simplă decizie pe care am luat-o. Am avut şansa să cresc într-un mediu în care valorile umaniste, respectul,

iubirea, preocuparea pentru ceilalţi să fie considerate lucruri fireşti şi promovate ca valori intrinseci ale fiinţei umane. Curiozitatea ştiinţifică şi nevoia de înţelegere, încrederea în capacitatea fiinţei umane de a deveni ea însăşi, asumarea libertăţii şi a responsabilităţii faţă de propria viaţă mi-au fost cultivate de timpuriu de către tata. La 10 ani ştiam că meseria mea este legată de oameni, iar în clasa a X-a, când am luat contact cu disciplina Psihologie, am înţeles ce nume poartă ceea ce voiam să fac. Am urmat cursurile Facultăţii de Psihologie şi Ştiinţele Educaţiei din Bucureşti, apoi masterul de Consiliere şi Psihoterapie din cadrul facultăţii. Imediat după master, doctoratul a fost o urmare firească – o aprofundare a cercetării pe care o începusem încă din anul 4 de facultate (despre creativitatea artistică şi performanţa înaltă la tineri, o abordare transgeneraţională). Preocuparea mea principală este cercetarea. Pentru mine, consilierea şi psihoterapia (intervenţia psihologică) sunt fructificări / aplicaţii ale cercetării. Nu aş putea să separ cercetarea fundamentală în psihologie de intervenţia psihologică, şi nici intervenţia de cercetare. Altfel, psihoterapeutul riscă să devină o copie mai mult sau mai puţin fidelă a mentorilor / supervizorilor săi sau un roboţel care aplică tehnica X în cazul simptomului x, tehnica Z în cazul simptomului z.

Lucrul cu simbolul şi metafora, profunzimea abordării şi creativitatea inepuizabilă a modalităţilor de intervenţie, înţelegerea individului în contextul intra- și transgeneraţional sunt aspectele care m-au atras în direcţia P.E.U. Găsesc însă utile şi folosesc în practica mea şi principii, perspective de înţelegere, tehnici specifice altor abordări terapeutice. Cred că flexibilitatea şi o minte deschisă sunt resurse extrem de importante pentru fiecare psihoterapeut, indiferent de orientare (flexibilitatea, nu lipsa de structură!)

Din câte am observat, ai un spectru destul de larg de interes în ceea ce priveşte activitatea ta de psiholog, anume consilier şi psihoterapeut pentru copii, adulţi şi tineri, logoped şi consilier psihologic în recuperarea afaziei. De ce ai ales aceste activităţi, ce anume te-a atras la ele?

Încă de la început, am lucrat pe cont propriu, în practică privată – consilier şi psihoterapeut. Când lucrezi în practică privată, este nevoie să răspunzi unor cerinţe ale pieţei. Mă simt confortabil să lucrez cu toate categoriile de vârstă, chiar am nevoie să schimb periodic registrul de vârstă sau să lucrez cu categorii diferite de vârstă în acelaşi timp (mă ajută să menţin un anumit echilibru şi o anumită dinamică interioară atunci când lucrez). Şansa de a lucra cu pacienţi cu afazie se datorează primei paciente afazice cu care am lucrat (Ecaterina, o doamnă de 81 de ani). A fost o lecţie de viaţă pentru mine şi unul dintre cei mai buni mentori. Îi sunt recunoscătoare. În cazul afaziei, se pierde capacitatea de simbolizare a cuvântului. Simbolul, simbolurile personale (codul şi codificările) sunt cele care îmi stârnesc interesul în toate aceste direcţii.

Eşti preşedinte şi membru fondator al Asociaţiei Române pentru Afazie. Ce anume te-a determinat să faci acest pas, de a forma o organizaţie care să se ocupe de tratarea afaziei şi ce sprijin vă oferă instituţiile publice în recuperarea persoanelor care nu îşi permit tratamentul acestei tulburări?

Afaziologia este o știință puțin cunoscută în România. Numărul tot mai mare al persoanelor care se confruntă cu afazia şi alte tulburări de limbaj cauzate de afectări neurologice, precum şi numărul insuficient de specialişti în domeniu m-au determinat să pun, acum câţiva ani, bazele Asociaţiei Române pentru Afazie. Puteţi afla mai multe despre activitatea noastră pe site-ul http://www.asociatiaromanapentruafazie.ro.

M-am bucurat de colaborarea sau suportul unor colegi care lucrează în diverse spitale sau instituţii publice. Colaborarea noastră vizează mai ales cercetarea. Din păcate, nu există programe gratuite de recuperare sau suport financiar din partea instituţiilor publice. Pacienţii sunt cei care suportă integral costul şedinţelor de recuperare a limbajului sau de consiliere.

Un alt domeniu căruia îi acorzi interes şi efort este tratarea anxietăţii şi a depresiei adolescenţilor şi a tinerilor cu potenţial creativ-artistic. Ce anume te-a atras (şi) spre această zonă şi care sunt riscurile la care sunt supuşi aceştia, mai presus de agravarea simptomelor?

Domeniul creativităţii, al performanţei înalte, al supradotării (în special în domeniul artistic) mă preocupă încă din anii de studenţie. Tendinţele şi accentuările narcisice sau problemele de adaptare, problemele emoţionale, anxietatea şi depresia apar adeseori în cazul tinerilor supradotaţi. Există mitul conform căruia copiii supradotaţi, pentru că sunt aşa deştepţi sau sunt înalt performanţi, se descurcă oricum, nu au nevoie de suport. În realitate, nu este chiar aşa şi apare riscul de subrealizare, abandon sau chiar suicid. În lucrarea „Studii de validare şi cercetări aplicative ale psihoterapiei experienţiale a unificării transgeneraţionale”, în volumul II – „Creaţie artistică şi tendinţe psihopatologice la tinerii artişti plastici”, găsiţi cercetarea şi concluziile cercetării pe care am realizat-o cu câţiva ani în urmă pe tema aceasta.

Altă latură a psihologiei în care te-ai implicat este cea a copiilor supradotaţi. Ştiu că, în 2010, ai participat, în cadrul Centrului Gifted Education, ca Director Ştiinţific al Proiectului Pilot de Testare a 1.000 de elevi cu vârstele cuprinse între 9 şi 12 ani. Care au fost urmările acestui program după faza de testare?

Crezi că ei vor beneficia vreodată de atenţia necesară din partea societăţii româneşti? De asemenea, crezi că societatea românească va beneficia vreodată de pe urma lor?

Da, am fost Directorul Ştiinţific al acestui Program Pilot. Am realizat designul cercetării, strategia de selecţie, bateriile de teste psihologice pentru selecţie, am coordonat echipele de psihologi atestaţi care au participat la testările din şcolile bucureştene. Au fost selectaţi copii cu un IQ peste 130 (conform WISC-IV R), cu un anumit profil de personalitate şi, mai ales, având disponibilitatea părinţilor de a-i include într-un program educaţional alternativ. Implicarea mea a fost una punctuală, în faza de selecţie. Sper că programele de care au beneficiat copiii după ieşirea mea din proiect au fost monitorizate atent de părinţi şi au corespuns nevoilor reale ale fiecărui copil.

Da, cred că, mai devreme sau mai târziu, confuzia şi inversiunea valorilor cu care se confruntă în prezent societatea noastră se vor regla şi copiii şi tinerii înalt performanţi vor putea să se bucure de atenţia cuvenită, vor putea să-şi fructifice darurile. Mai devreme sau mai târziu, orice râu îşi intră în matcă.

Din câte observ, există un fir ce leagă două dintre activităţile tale, logopedia şi afazia, anume limbajul, mai precis tulburarea acestuia. Fondatorul Semanticii Generale, Alfred Korzybski, consideră că limbajul are o serie de limitări, operând cu generalizări, distorsiuni şi deleţii, acesta neputând descrie în totalitate experienţa trăită de persoana respectivă. Mai concret, acesta este dependent de sensul pe care un individ îl dă obiectului sau experienţei respective, un sens care de multe ori este diferit faţă de sensul pe care îl dă alt individ aceleiaşi experienţe sau aceluiaşi obiect. Aceste limitări duc deseori la interpretări greşite ale mesajelor transmise de către persoana respectivă către aţi indivizi,

generând astfel conflicte în comunicare. Cum vezi legătura dintre recuperarea deficienţelor de limbaj de natură logopedică şi afazică şi recuperarea „deficienţelor” limbajului de natura comunicaţională?

Ha, ha! Da, există un fir al Ariadnei aici. Un subiect numai bun pentru o carte, aşa-i? Mă gândesc la asta. O să găsiţi răspunsul în următoarea mea carte care are ca tematică afazia.

În perioada 13-14 iunie 2015, ai coordonat la Cluj-Napoca, sub egida Institutului S.P.E.R., workshop-ul „Consilierea şi Recuperarea în cazul Pacienţilor cu Tulburări Neurologice şi de Limbaj. Pacientul Afazic”. Cum a fost experienţa ta ca formator? Ce abilităţi şi cunoştinţe au dobândit participanţii şi ce feedback ai primit de la aceştia?

A fost o experienţă pozitivă. Apreciez efortul pe care l-au făcut colegele din Satu Mare, Botoşani, Petroşani pentru a fi prezente la curs şi le mulţumesc tuturor pentru interesul real şi pentru implicare. Trebuie să le mulţumesc pe această cale şi celor de la Biblioteca Judeţeană „Octavian Goga”. Au fost foarte receptivi şi ne-au pus la dispoziţie spaţiul pentru desfăşurarea cursului.

Abilităţile pe care le-au dobândit urmează să fie validate acum în practica individuală. Colaborarea noastră nu s-a încheiat, fiecare participant la curs lucrează cu un pacient afazic şi elaborează un studiu de caz. Reuşita intervenţiei lor este feedback-ul pe care îl aştept. Dincolo de limitările materiale, am văzut pasiunea lor pentru acest domeniu şi am încredere.

Eşti coautoare a volumelor „Copii şi Adolescenţi: Probleme, tulburări, evaluare şi intervenţie psihoterapeutică” şi „Studii de Validare şi Cercetări Aplicative ale Psihoterapiei

Experienţiale a Unificării Transgeneraţionale". Următoarea carte pe care o vei publica pe ce tematică se va axa?

Lucrez la două cărţi. Una are ca tematică afazia – perspective de înţelegere, modalităţi de intervenţie şi recuperare, iar cea de-a doua este o colaborare cu un omuleţ drag mie, o domnişoară cu potenţial artistic-creativ uriaş. Este o culegere de poveşti terapeutice ilustrate, ce se scriu ca de la sine. Prioritară acum este finalizarea programului computerizat de recuperare a afaziei „Pot să vorbesc".

Din perspectiva ta de cititor, ce cărţi te-au influenţat cel mai mult în formarea ta ca psiholog? De asemenea, care sunt cărţile de la Editura SPER te-au influenţat?

Aş putea spune că m-am născut într-o bibliotecă. Când eram copil, dormitorul meu de vară era biblioteca familiei – o cameră luminoasă, cu miros de tei şi flori de grădină, câteva mii de volume, multe având ca tematică psihologia, filozofia, arta. Cu toate astea, definitorie pentru formarea mea ca om şi ca psiholog este întâlnirea cu câţiva oameni. Le mulţumesc. Nu aş putea să aleg câteva cărţi, aşa cum nu pot să aleg între oamenii pe care îi iubesc. De la „Psihologia Consonantistă" a lui Odobleja (care, atunci când este citită la 16 ani, îţi structurează gândirea într-un anumit fel), la Dostoievski sau la Jung, la ultimele cercetări publicate în revistele de specialitate, toate, fireşte, au o influenţă. Nu obişnuiesc să citesc cărți „la mâna a doua". Caut întotdeauna să văd de unde / de la cine vine o idee, ce l-a determinat pe autor să gândească astfel, cum a ajuns la acele concluzii, dacă există cercetări valide care susţin ideea.

Dintre apariţiile editoriale SPER, apreciez cărţile care fundamentează terapia unificării şi abordarea transgeneraţională. Găsesc încă util pentru structurarea informaţiilor studenţilor şi mai vechiul manual „Orientarea experienţială în psihoterapie". De asemenea, apreciez cărţile apărute sub semnătura Indara – Iolanda

Mitrofan, în Colecţia Poesis, Poezie terapeutică – „Practica bucuriei”, „Bună dimineața, realitate!”, „Glonţul fratricid (cronica unei lumi confuze)”.

Practici în sens general psihologia de mai mult de 10 ani. Din experienţa ta, ce anume ar trebui să facă, în 2016, un psiholog debutant în România, pentru a avea succes în această meserie?

Ce înseamnă să ai succes? Să apari la TV sau să publici în reviste mondene? Să primeşti moştenire o vilă drăguţă şi să îţi imaginezi că aceasta este un cabinet de psihoterapie atunci când toţi clienţii tăi sunt 2-3 prieteni de familie sau 2-3 copii ai vecinilor? Să umpli un perete întreg cu diplome de formare şi să devii psiholog specialist sau psiholog principal peste noapte, deşi tu nu ai lucrat niciodată în mod real? Să îţi deschizi o clinică şi să te amăgeşti că ai câştigat şi abilităţile de a face recuperare sau psihoterapie? Impostura pare larg răspândită în domeniul nostru şi, din păcate, adeseori este prezentată drept succes.

Pentru cei care preferă realitatea, în detrimentul succesului iluzoriu, cred că este nevoie să ai o anumită structură interioară pentru a practica această meserie, o curiozitate şi o preocupare naturală faţă de oameni, calităţi pe care nu prea le poţi căpăta la cursurile de formare. Apoi, este nevoie de foarte multă practică (poţi să începi din timpul facultăţii), de muncă aşezată, în tăcere, în cabinet sau în clinică, în secţiile de psihiatrie etc. şi de foarte multe ore de documentare, în bibliotecă sau acasă. Acum există acces la informaţie, la internet, la baze de date şi la ultimele cercetări în domeniu (ProQuest, EBSCO, ScienceDirect, SageJournals, SpringerLink etc). Dacă profesorii / formatorii tăi nu îţi oferă informaţiile pe care le cauţi, este OK, poţi să ai un contact nemijlocit cu cei mai importanţi oameni din domeniu. Caută, nu te cantona. Există cursuri online (multe sunt gratuite) susţinute de profesori de la

universităţi importante, există workshop-uri cu tematici variate, poţi să alegi. Responsabilitatea faţă de propriile limite şi faţă de propria viaţă sunt de asemenea importante. Ai curajul de a începe şi fii dispus să experimentezi şi să înveţi tot timpul. E minunat!

(interviu realizat de Psih. Alexandru Ioan Manea)